

# 職場でできる心とカラダの リフレッシュ法について

一般財団法人 宮城県成人病予防協会  
健康運動指導士 北目 衛子

# 健康づくりのための3要素

「適度な**運動**」



「**栄養**バランスのとれた食事」



「十分な**休養**（睡眠）」



# 身体活動・運動の概念

図1：身体活動（生活活動・運動・座位行動）の概念図



# プラス・テン +10

- メタボリックシンドロームの改善
- 生活習慣病の発症リスクの軽減
- 気分転換・ストレス解消でメンタルヘルスの一時予防として有効
- ロコモティブシンドロームや認知症を予防し生活機能を維持

# +10（プラス・テン）を 実践してみましよう！

- ・ 自転車や徒歩で通勤してみましよう
- ・ 昼休みに10分歩く時間を作ってみましよう
- ・ できるだけ階段を使いましよう
- ・ 犬の散歩は少し遠回りをしてみましよう
- ・ こまめにそうじをしましよう
- ・ 子どもと一緒に外で遊びましよう
- ・ 空いた時間で筋トレをしてみましよう
- ・ 車で外出した時は、できるだけ遠い所に車を止めて歩きましよう

# プラステン（+10）の効果

## 体の健康

メタボリックシンドロームを改善し、生活習慣病の発症リスクの低減

## 心の健康

気分転換やストレス解消でメンタルヘルスの一次予防として有効

## 高齢期の健康

ロコモティブシンドロームや認知症を予防し生活機能を維持

# 手首を回しましょう

逆回しも  
行いましょう



**両方の肩を耳に近づけるように  
引き上げます**



**息を吐きながらおろしましょう**



# 手首を回しましょう

逆回しも  
行いましょう



# 両方の肘を前に寄せて 外側に開きます



2~3回くり返しましょう

# 両手を肩に置き 肘を上下に動かします



2~3回くり返しましょう

# 肘で円を描くように回します



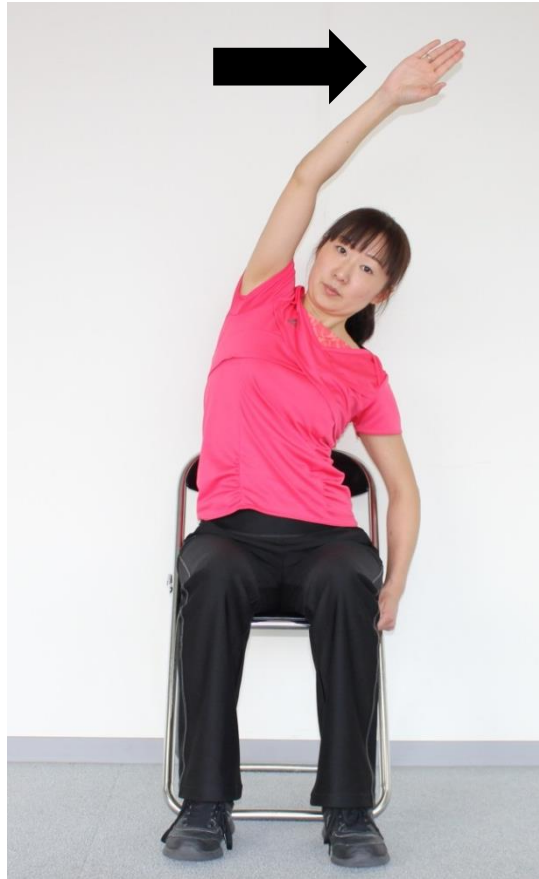
## 逆回しも行いましょう

# 右手を上にあげ からだを少し横に倒します



ゆっくり戻しましょう

左手を上にあげ  
からだを少し横に倒します



ゆっくり戻しましょう

# 両手を前で組み 背中を丸くします



息を吐きながら  
ゆっくり伸ばしましょう

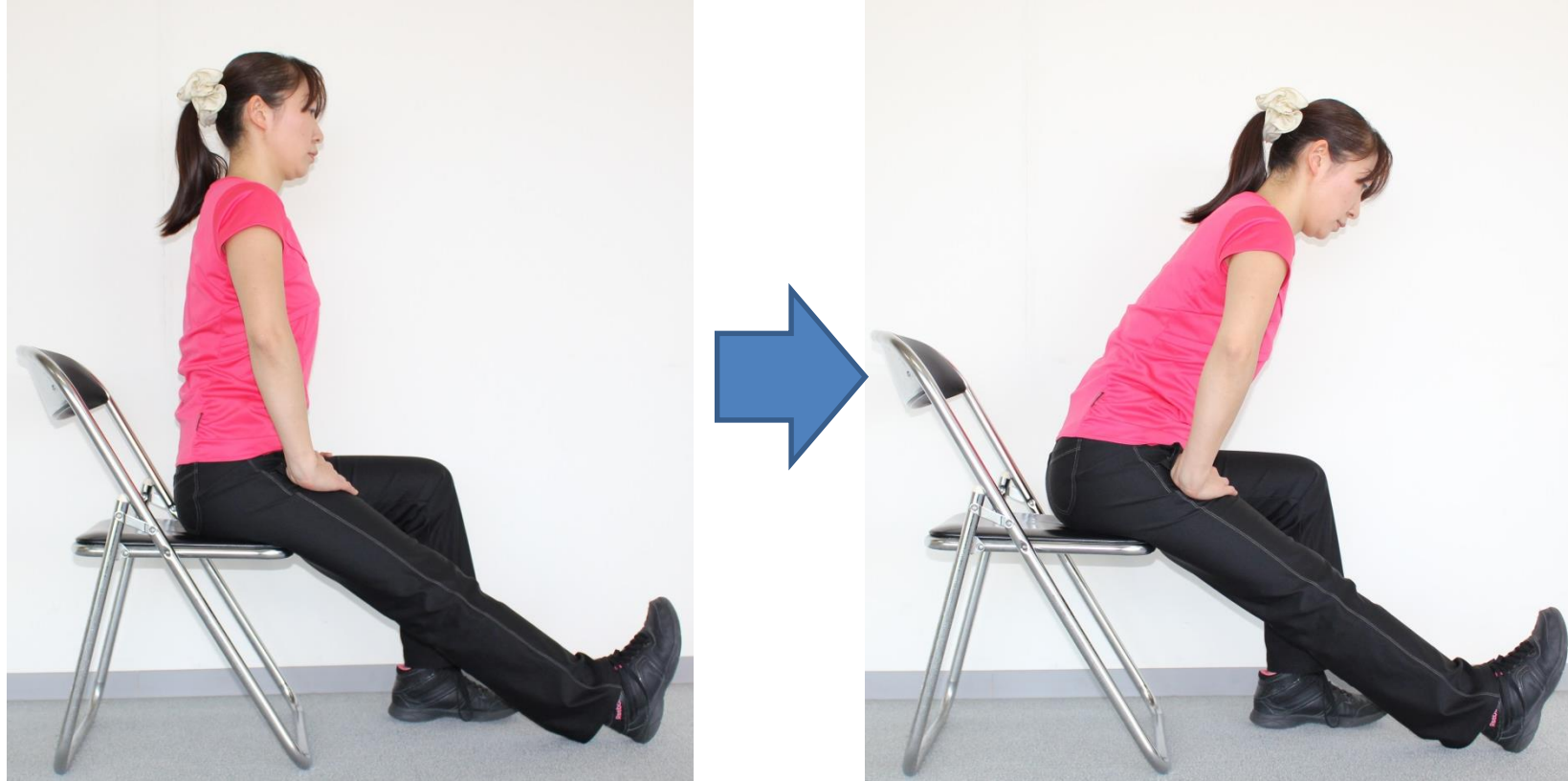
# 両手を後ろで組み 胸を伸ばします



息を吐きながら  
ゆっくり伸ばしましょう

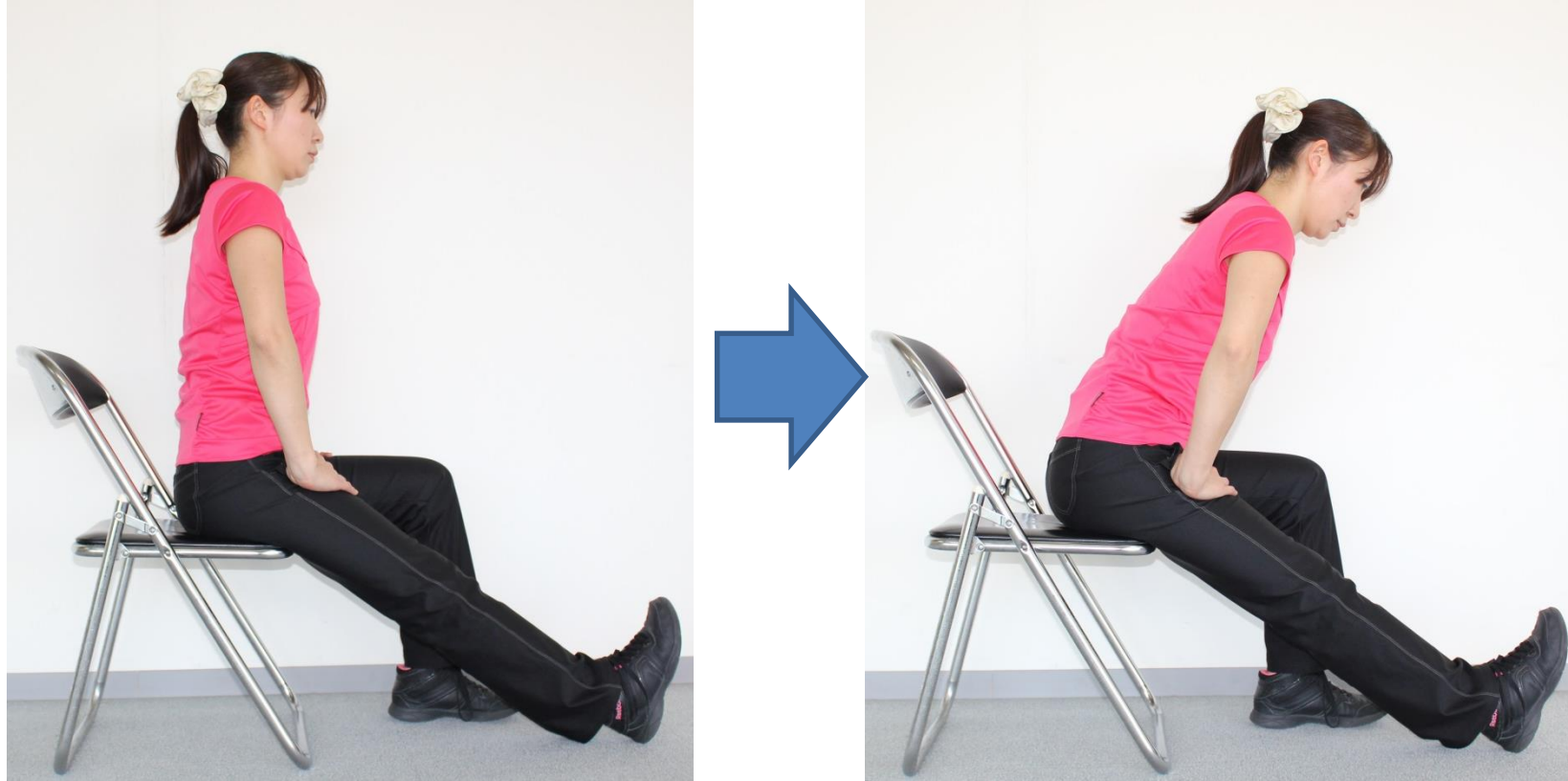


# 片方の足を前に伸ばし 上体を少し前に倒します



膝を伸ばしつま先を上に向けましょう

# ゆっくりからだを戻し 反対側も同様に行います



膝を伸ばしつま先を上に向けましょう

# リラクゼーション ～腹式呼吸～

ゆっくりと息を吐く深い呼吸を意識することで  
リラックスできます。



リラクゼーションとは、心身の緊張を緩めることです  
自分にあったリラクゼーションの方法を身につけましょう。

準備：両手を重ねておなかの前にあてる

◆息を吐くことから始める

◆鼻からゆっくりと息を吸う（約4秒）  
＜おなか膨らむように＞



◆いったん息をとめる



◆ゆっくりと息を吐く（約8秒）  
＜おなかの膨らみがもとに戻るように＞

# リラクゼーション ～ストレッチ～

筋肉をゆっくり伸ばして、筋の緊張をゆるめ、血行を促すことは、心身のリラクセスに効果的。

息を吐きながらゆっくり伸ばしましょう



## 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



## 背中

両手を組んで前に伸ばしおへそを除きこむように背中を丸める



## 腰

腰を伸ばしてからだを後ろにひねり背もたれをつかむ